

## Kochen für Abwaschmuffel

Der Brite Jamie Oliver ist seit mehr als zwei Jahrzehnten ein gefeierter Koch, Gastronom und Kochbuchautor, der auch hierzulande mit seinen TV-Formaten und Kochbüchern bekannt ist. "One" ist sein neuestes Buch, wobei "One" für "One-Pot-Gerichte" steht, also Gerichte, bei denen man nur ein Gargeschirr braucht, z.B. eine Pfanne oder eine ofenfeste Form. Darin werde nacheinander oder auch zusammen alle Zutaten gegart. Natürlich fällt für die Vorbereitung noch etwas Geschirr an, Messer, Brettchen oder mal eine Schüssel, aber dies ist eher zu vernachlässigen, wenn man bedenkt, dass man bei anderen Gerichten mehrere Töpfe, Pfannen und Siebe, Schüsseln usw. benötigt.

"One" hat Oliver auch im Hinblick auf die immer knapper werdende Zeit von Berufstätigen entwickelt, die trotz Beruf, Haushalt und Kindern noch ein schmackhaftes und gesundes Essen auf den Tisch bringen wollen. Die meisten der über 120 Gerichte in diesem Buch sind in 20 bis 30 Minuten fertig. Natürlich gibt es auch solche, die länger schmoren müssen, wie z. B. die honigglasierten Rippchen, dafür sind diese aber in weniger als 20 Minuten vorbereitet. Während des Schmorens im Ofen kann man sich dann anderen Dingen widmen.

Jamie Oliver hat in seinem neuen Kochbuch für alle etwas dabei: Fleisch- und Fischgerichte wie auch vegetarische Gerichte und auch Tipps, wie man Fleisch ersetzen kann. Am Ende kommen auch süße Leckermäulchen nicht zu kurz, denn Nachspeisen und Kuchen sind auch vertreten. Allerdings muss man dafür schon ein Fan der englischen Desserts sein und z.B. Cheesecake sowie Fudge mögen.

Als Fan der schnellen One-Pot-Küche muss man sicher einige Abstriche machen, was den Geschmack und die Frische der Produkte angeht, doch an manchen Stellen hat Oliver doch relativ viele Abstriche gemacht. Bei den Pasta-Gerichten werden ausschließlich fertige frische Lasagneblätter verwendet, grundsätzlich kommen überall Bohnen und andere Zutaten aus der Dose zum Einsatz. Selbst Salat und Gemüse sollen laut seinen Rezepten aus der Fertigpackung kommen, wobei sicher nichts gegen Tiefkühlgemüse einzuwenden ist. Da in den Rezepten immer auch die verschiedenen Gemüse- oder Salatsorten der Fertigmischungen genannt werden, kann man sie sich auch frisch zusammenstellen. Auf diese Weise erhöht sich aber auch wieder die Anzahl der Zutaten, die Oliver der Einfachheit halber auf maximal acht verschiedene Zutaten begrenzt hat - was seine Rezepte an sich für jeden Schnellkocher zum Traum machen.

Wer grundsätzlich nicht gerne den Abwasch macht und ohne Fertiggerichte schnell kochen möchte, für den ist "One" mit Sicherheit eine Bereicherung - auch in seiner Vielfalt, die das gesamte Spektrum von vegetarisch bis fleischhaltig abdeckt. Wer jedoch ein bisschen mehr auf Frische setzt und am liebsten so viel wie möglich selbst herstellen und kochen möchte, der wird sicher das eine oder andere Rezept etwas abwandeln für seine Zwecke. Aber ohne Frage gibt es in Jamie Olivers neuem Kochbuch Anregungen für jeden - ob Anfänger oder Routinier.

Sabine Mahnel 12.12.2022

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)